

# 健康のアンテナ



～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

令和2年7月31日(金)黒島小中学校 保健室

いよいよ夏休みです。今年の夏はちょっと今までとは違いますが、いつも以上に生活リズムに気を配って、楽しい夏の思い出をたくさん作ってくださいね。



## Before コロナ With コロナ after コロナ 今、わたしたちにできること

けいぞく しゅうかん なつやす かんせんしょう よ ぼう  
継続して、習慣づける・・・夏休みも感染症予防

ひととのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



熱中症に気をつけて

てをあらう / しょうどくする



こまめにかんきをする



クーラー使用中も

～新しい生活様式を取り入れた生活を送ろう～



(お知らせ)

- 8月24日(月)に、身体測定と視力測定を予定しています。体操服とめがね(使用している人)を忘れずに持ってきてください。
- 9月1日(火)に眼科検診を予定しています。(5月に延期していた分です)
- 健康委員会より、今年も朝ごはん・歯みがきカレンダーを配布します。24日(月)提出してください。

夏休みは治療のチャンスです。

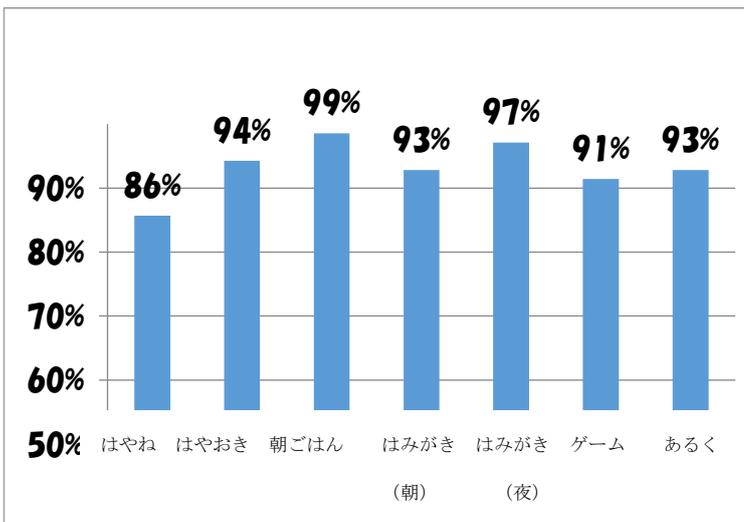


(お願い)

- 8月分の健康観察記録表を配布しています。夏休みも記録して、健康管理に努めて下さい。
- 健康診断後、「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休み中に受診をお願いします。

後期課程のみなさんは、駅伝練習や部活動があります。水分補給・休養をしっかりととり、熱中症を予防しよう。

# 黒島っ子元気大作戦7月集計結果(前期)



夜ねている間に、むしばきんはふえます。朝からきちんとみがこう！



一番できていないのが早ね。早く寝ると体も成長するし、病気になりにくくなります。夏休みもダラダラせずに、正しい生活をしよう。



夏休みスマホ・ゲーム・タブレットのしすぎに気をつけて！家庭でのルールを決めよう。

## 7月のパーフェクト賞

1年 かいとさん 2年 すばるさん 3年 煌生さん

## たくさん歩いたのは(歩数計)

1位 4年 あさなさん 2位 4年 淳平さん

# 夏の〇〇不足に気をつけて!

すぐそばに足りないおばけ!



- のどが渇くまで水分をとらない
  - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は //

水分が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
  - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は //

栄養が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
  - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は //

睡眠が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまおうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。